

CHEQUEO FAMILIAR

EL BUEN CUIDADO PARENTAL
PREVIENE EL CONSUMO DE DROGAS

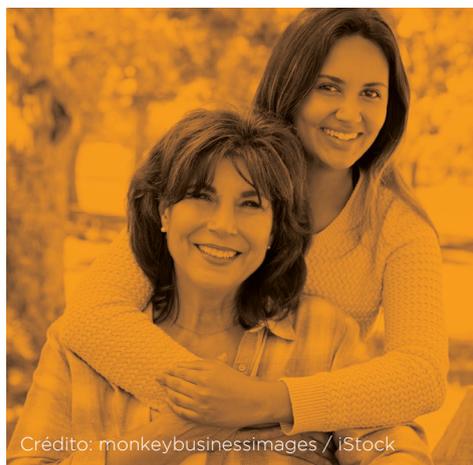
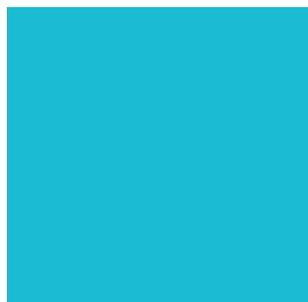


National Institute
on Drug Abuse



Crédito: JackF / iStock

ÍNDICE



Crédito: monkeybusinessimages / iStock

Créditos de las fotos de la portada, en sentido horario:
Crédito: DragonImages / iStock
Crédito: Sladic / iStock
Crédito: asiseeit / iStock



01 ■ INTRODUCCIÓN

02 ■ COMUNICACIÓN

04 ■ ALIENTO

06 ■ NEGOCIACIÓN

08 ■ ESTABLECIMIENTO DE LÍMITES

10 ■ SUPERVISIÓN

12 ■ LOS AMIGOS DE SUS HIJOS

“Las familias se esfuerzan por encontrar la mejor forma de criar a sus hijos para que vivan una vida feliz, saludable y productiva.”

¿SUS HIJOS PODRÍAN ESTAR EN RIESGO DE CONSUMIR DROGAS O USARLAS EN FORMA INDEBIDA?

Con frecuencia los padres se preocupan porque sus hijos empiecen (o ya hayan empezado) a consumir drogas como tabaco, alcohol, marihuana y otras, o incluso a tomar fármacos recetados en forma indebida. Las investigaciones que se realizaron con el apoyo del Instituto Nacional sobre el Abuso de Drogas (NIDA, *National Institute on Drug Abuse*) ilustran el importante papel que desempeñan los padres en prevenir el consumo de drogas en sus hijos.

Esta publicación presenta información elaborada por el Child and Family Center (Centro para el Niño y la Familia) de University of Oregon, basada en datos de investigación. Destaca las aptitudes de los padres que son importantes para prevenir el inicio y el avance del consumo de drogas entre los jóvenes. También ofrece acceso a videos que pueden ayudar a los padres a poner en práctica aptitudes parentales positivas.

COMUNICACIÓN

Crédito: Martinan / iStock

LA BUENA COMUNICACIÓN entre padres e hijos es la base de una relación familiar sólida. Las buenas técnicas de comunicación ayudan a los padres a detectar problemas desde muy temprano, generar un comportamiento positivo y estar al tanto de lo que sucede en la vida de sus hijos.

ANTES DE COMENZAR

- Cerciórese de que sea un buen momento para conversar y que se pueda concentrar totalmente en comunicarse con su hijo.
- Tenga un plan.
- Sepa claramente lo que desea comunicar antes de acercarse a su hijo.
- Sea calmó y paciente.
- Limite las distracciones; apague y guarde los teléfonos y dispositivos.
- Fije un horario para la conversación de modo que el menor sepa qué esperar.

LAS APTITUDES CLAVE DE COMUNICACIÓN INCLUYEN:

PREGUNTAR EN FORMA

APROPIADA. El tipo de información que usted recibe depende mucho de la manera en que formula la pregunta.

Demuestre interés o preocupación.

No culpe ni acuse. Por ejemplo, en vez de decir: “¿Cómo te metes en estas situaciones?”, diga: “Esa parece ser una situación difícil. ¿Te confundiste?”

Fomente la solución de problemas y haga pensar a su hijo. Por ejemplo, en vez de decir: “¿Qué creías que iba a pasar cuando no piensas?”, diga: “¿Cuál crees que habría sido una mejor forma de manejar esa situación?”

CONSEJOS ADICIONALES

- **Esté presente y atento.**
- **Demuestre comprensión.**
- **Escuche con respeto.**
- **Manténgase interesado.**
- **Evite emociones negativas.**
- **Dé aliento y ánimo.**

Tenga en cuenta estos cuatro pasos para mantener la calma:

1

CONTROLE LO QUE PIENSA Y LO QUE HACE

2

EVALÚE Y DECIDA SI ESTÁ DEMASIADO MOLESTO PARA SEGUIR

3

SI ESTÁ DEMASIADO MOLESTO O ENOJADO, APÁRTESE DE LA SITUACIÓN

4

HAGA UN PLAN PARA LIDIAR CON LA SITUACIÓN

ESCUCHAR Y OBSERVAR. Los jóvenes se sienten más cómodos hablando sobre temas o situaciones con sus padres cuando saben que los van a escuchar y no los van a culpar o acusar.

REDUCIR EL NIVEL EMOCIONAL. A veces el hablar con los hijos despierta fuertes emociones que interfieren y no permiten pensar con claridad. Seguir los pasos indicados anteriormente para mantener la calma puede ayudar a los padres a mantener la conversación por el camino correcto.

ALIENTO

Crédito: monkeybusinessimages / iStock

EL ALIENTO ES FUNDAMENTAL para el desarrollo de un sólido sentido de identidad y confianza en uno mismo, y ayuda a los padres a promover la cooperación de sus hijos y reducir el conflicto. Muchas personas exitosas recuerdan haber recibido aliento de sus padres, de un profesor o de otro adulto. El aliento constante y sostenido ayuda a los jóvenes a sentirse bien con ellos mismos y les da la confianza para:

- Hacer cosas nuevas.
- Forjar nuevas amistades.
- Empezar tareas distintas.
- Explorar su creatividad.

PRÁCTICAS QUE DESALIENTAN

- Ser sarcástico o negativo sobre la posibilidad de que el joven tenga éxito.
- Comparar al joven con sus hermanos o sus amigos.
- Hacer el trabajo de su hijo cuando se demora en progresar.
- Recordarle sus fracasos anteriores.

EL ALIENTO PROMUEVE UN SÓLIDO SENTIDO DE IDENTIDAD PORQUE ENVÍA TRES MENSAJES IMPORTANTES A SU HIJO:

¡LO PUEDES HACER! Los jóvenes creen que pueden hacer las cosas si los padres:

- los ayudan a fraccionar los problemas en partes menores;
- les recuerdan sus fortalezas y sus éxitos anteriores;
- los animan contándoles cómo ellos han abordado desafíos.

¡TIENES BUENAS IDEAS!

Los jóvenes creen que sus ideas son buenas si los padres:

- les piden que compartan sus opiniones y sentimientos;
- escuchan lo que tienen que decir;
- les piden su opinión respecto a planes y eventos familiares;
- les piden sugerencias o ideas para solucionar problemas familiares.

¡ERES IMPORTANTE!

Los jóvenes saben que son importantes si los padres:

- recuerdan lo que los hijos les contaron;
- les dedican tiempo todos los días;
- participan en las actividades escolares y extracurriculares;
- les dicen que piensan en ellos cuando no pueden estar con ellos;
- exhiben las cosas que los hijos han hecho y los reconocimientos que han recibido.

EJEMPLOS DE FRASES DE ALIENTO

- Yo sé que eso no fue fácil.
- ¡Hiciste un trabajo fabuloso!
- Sigue tratando.
- Eres muy bueno para eso.
- Estás aprendiendo mucho.
- Me gusta cómo hiciste eso.
- Se nota que has estado practicando.
- Es fabuloso verte trabajando tan duro.
- Estoy muy orgulloso de ti.

NEGOCIACIÓN

Crédito: neicebird / iStock

NEGOCIAR LAS SOLUCIONES ofrece la oportunidad de trabajar juntos para resolver problemas, hacer cambios, promover y mejorar la cooperación y enseñarles a los jóvenes a:

PASOS PARA SOLUCIONAR PROBLEMAS:

- **concentrarse en la solución y no en el problema;**
- **pensar en los posibles resultados de la decisión;**
- **desarrollar las habilidades de comunicación.**

PREPÁRESE PARA TENER BUENOS RESULTADOS

CUÁNDO: escoja un momento en que no haya sentimientos fuertes o establezca un horario fijo (no en medio de un problema).

DÓNDE: escoja un lugar neutro con pocas distracciones.

CÓMO:

- escoja problemas que sean pequeños y específicos;
- exponga el problema en forma neutral;
- reconozca el comportamiento positivo de la otra persona;
- acepte parte de la responsabilidad del problema;
- repita lo que escucha, demuestre su comprensión y deténgase si se pone demasiado molesto.

PASOS PARA SOLUCIONAR PROBLEMAS:

TORMENTA DE IDEAS. Esté abierto a todo tipo de ideas:

- trate de que cada uno proponga tres ideas o sugerencias;
- todas las ideas y sugerencias son buenas, incluso las que parecen ridículas;
- propongan las ideas por turno, una vez cada uno.

EVALUACIÓN DE LA LISTA DE IDEAS

- A continuación, se deben revisar las ideas y sugerencias y evaluar lo positivo y negativo de cada una.

SELECCIÓN DE UNA SOLUCIÓN

- Si fuera necesario, combine un par de ideas.
- Todos deben estar de acuerdo con la solución escogida.

SEGUIMIENTO

Después de haber intentado la solución un par de veces, converse nuevamente con su hijo y evalúen cómo está funcionando. Si no está dando resultado, vuelva a la lista de ideas y sugerencias. Si es necesario, vuelva a empezar con la tormenta de ideas.

TRAMPAS QUE DIFICULTAN LA SOLUCIÓN DE PROBLEMAS – QUÉ NO HACER

- | | |
|--|--|
| ■ No trate de solucionar problemas candentes. | ■ No se defienda, trate de dejarlo pasar. |
| ■ No culpe a la otra persona ni la haga sentir mal. | ■ No saque a relucir e pasado. Evite usar palabras como “siempre” o “nunca”. |
| ■ No haga suposiciones sobre cuáles son las intenciones de otra persona. | ■ No dé sermones; una simple afirmación transmite sus intenciones mucho mejor. |

ESTABLECIMIENTO DE LÍMITES

Crédito: JackF / iStock

EL ESTABLECIMIENTO DE LÍMITES ayuda a los padres a enseñar autocontrol y responsabilidad; también demuestra que los padres se interesan y fija límites de seguridad. Además, les da pautas de orientación a los jóvenes y les enseña la importancia de cumplir las reglas. Es un proceso de dos pasos:

1er. PASO: ESTABLECER LAS REGLAS

- Fije reglas claras, sencillas y específicas.
- Cerciórese de que su hijo comprenda las reglas.
- Haga una lista de las consecuencias.
- Esté preparado para hacer valer esas consecuencias.

2do. PASO: DAR SEGUIMIENTO Los estudios indican que los padres tienen más resultados con el establecimiento de límites cuando hacen valer las consecuencias inmediatamente. Es más probable que los jóvenes sigan las reglas si saben que los padres los están vigilando y van a aplicar las consecuencias de forma regular.

- Imponga consecuencias cuando las reglas no se cumplan.
- Dé aliento cuando las reglas se cumplan.

EL ESTABLECIMIENTO DE LÍMITES AYUDA A LOS PADRES A ENSEÑAR AUTOCONTROL Y RESPONSABILIDAD

PONER A PRUEBA LOS LÍMITES es una parte natural del proceso de crecimiento, pero representa un desafío especial para los padres. Muchas veces nuestra primera reacción puede surgir del temor por la seguridad de nuestro hijo o de la rabia de haber sido desobedecidos. Las pautas siguientes pueden ayudar a los padres a imponer consecuencias adecuadas cuando los jóvenes no siguen las reglas.

Cuando los padres imponen consecuencias, los jóvenes pueden enojarse, portarse mal o aislarse. En realidad, están poniendo a prueba a los padres y también probando sus límites. No reaccione. Sea constante con sus reglas.

1

ES MEJOR APLICAR CONSECUENCIAS PEQUEÑAS

2

EVITE CONSECUENCIAS QUE CASTIGAN A SU HIJO

3

LAS RESPUESTAS NO DEBEN SER ABUSIVAS

4

LAS CONSECUENCIAS EFICACES SON LAS QUE ESTÉN BAJO SU CONTROL Y NO GRATIFICAN A SU HIJO

CONSEJOS ADICIONALES

- Establezca los límites y las consecuencias claramente.
- Detecte el problema lo antes posible.
- Imponga las consecuencias cada vez que se excedan los límites o no se cumpla una regla.
- Recuerde usar un tono de voz firme y calmado.
- Evite las discusiones y las amenazas.
- Aliente a su hijo cada vez que cumpla una regla.

SUPERVISIÓN

Crédito: Kerkez / iStock

LA SUPERVISIÓN es la parte central de un trabajo parental eficaz durante la infancia. Cuando los jóvenes empiezan a pasar cada vez más tiempo fuera del hogar, es difícil vigilar su comportamiento y saber dónde están. La supervisión ayuda a los padres a reconocer cuándo está surgiendo algún problema, a promover la seguridad y a continuar participando en forma activa.

Las 4 “C” DE LA SUPERVISIÓN PUEDEN AYUDAR CON ESTA DIFÍCIL TAREA

C**CLARIDAD EN LAS REGLAS.** Tenga unas pocas reglas no negociables sobre el comportamiento de su hijo y expóngalas con claridad. Por ejemplo:

- Déjame el número de teléfono de todos los lugares adonde vas a ir.
- Necesito 24 horas de aviso para pasar la noche en la casa de algún amigo o para ir a una fiesta, un baile o cualquier otro evento especial (esto le da tiempo a usted para informarse sobre el evento).
- No puede venir nadie a la casa cuando yo no estoy.

COMUNICACIÓN. Mantenga una comunicación regular con otros padres y maestros. Esto le permite:

- continuar participando en las actividades de su hijo;
- aprovechar recursos para hacer frente a los problemas y forjar una fuerte red de seguridad para su hijo;
- estar informado sobre personas o lugares peligrosos.

CONTROL. Esto le hace saber a su hijo que usted se preocupa por su seguridad y que las reglas son importantes. A algunos de nosotros esto nos resulta difícil porque queremos confiar en nuestros hijos y ellos pueden resistirse.

- Cuando su hijo le dé el número de teléfono de un amigo, llame a ese número y hable con los padres.
- Conozca a todos los padres de los amigos de sus hijos para cerciorarse de que las situaciones nuevas son seguras y están supervisadas.
- Haga averiguaciones sobre las fiestas o eventos especiales en los que quiere participar su hijo para cerciorarse de que habrá supervisión de adultos responsables.

CONSTANCIA. La supervisión es más eficaz cuando los padres establecen límites claros y dan seguimiento a las consecuencias por mal comportamiento. Además, debe ser constante con sus felicitaciones e incentivos cuando se cumplen las reglas.

¿CÓMO PUEDO SUPERVISAR CUANDO NO ESTOY EN CASA?

- Conozca **los horarios** de su hijo.
- **Llame** a su hijo a distintas horas.
- Pídale a su hijo que le **avise** a usted o a otro cuidador cuando llegue a casa.
- Pídale a su hijo que le **avise** cuando llegue a su destino.
- Sorprenda a su hijo con una **visita o llamada** inesperada.
- **Manténgase en comunicación** con los adultos que interactúan con su hijo.

CONSEJOS ADICIONALES

- **Mantenga una participación activa.**
- **Dedique tiempo a escuchar a su hijo.**
- **Sepa quiénes son los amigos de su hijo y vea cómo interactúa con ellos y con otras personas.**
- **Hable con los padres de los amigos de su hijo.**

LOS AMIGOS DE SUS HIJOS

Crédito: jacoblund / iStock

LA NIÑEZ Y LA ADOLESCENCIA son períodos de crecimiento y grandes cambios. Los jóvenes tienden a sentir incertidumbre respecto a sí mismos y a cómo “encuadran”, y a veces pueden sentirse abrumados por la necesidad de agradar e impresionar a sus amigos. Estos sentimientos pueden dejar expuestos a sus hijos a la presión de sus compañeros. Conocer a los amigos y compañeros de sus hijos ayuda a los padres a mejorar la comunicación, disminuir el conflicto y enseñar responsabilidad.

USTED PUEDE AYUDAR A SU HIJO—Y AL MISMO TIEMPO AUMENTAR SU INFLUENCIA—SI SE ASEGURA DE:

Conocer a los amigos de su hijo, del barrio y de la escuela:

- comuníquese con los amigos y sus padres siempre que sea posible;
- vaya a la escuela; observe el comportamiento de su hijo y vea con quién pasa el tiempo;
- preste atención a los comportamientos, discursos y actitudes; reconozca y fomente el comportamiento positivo.

Permanecer inmerso en las actividades de su hijo:

- ayude a su hijo a entender los sentimientos que él pueda estar sintiendo;
- converse sobre las nuevas ideas de su hijo;
- sea responsable con la información sobre el sexo y las drogas;
- comparta sus valores y creencias, eso le da a su hijo una base de partida.

Hablar con su hijo cuando surge algún motivo de preocupación, como por ejemplo:

- pasa tiempo con amigos que usted no conoce;
- hay cambios en el discurso o la actitud;
- hay cambios en el rendimiento escolar;
- miente y trata de ocultar lo que está haciendo.

CONSEJOS ADICIONALES

- **Mantenga abiertas las vías de comunicación.**
- **Sea paciente y observe, no reaccione. La situación podría pasar.**

INFLUENCIA DE LOS COMPAÑEROS

Los jóvenes no siempre escogen bien a sus amigos. Ayude a sus hijos a ver las cualidades que deben valorar en los amigos, tales como honestidad, participación escolar y respeto.

Para disminuir la influencia negativa de los compañeros, pase tiempo con su hijo y pruebe estas ideas:

- **jueguen juntos a algún juego de mesa o realicen actividades al aire libre;**
- **lea con su hijo o comparta historias de la familia;**
- **fomente los intereses de su hijo que no sean frente a una pantalla (por ejemplo, dibujo, curiosidad científica, música o cocina);**
- **incluya a su hijo en eventos sociales o culturales en la comunidad;**
- **incluya a los amigos de su hijo en actividades familiares.**

AYUDE A SUS HIJOS A VER LAS CUALIDADES QUE DEBEN VALORAR EN LOS AMIGOS, TALES COMO HONESTIDAD, PARTICIPACIÓN ESCOLAR Y RESPETO.



Crédito: Ridofranz / iStock



RECURSOS ADICIONALES

Crédito: simonapilolla / iStock

VIDEOS CON EJEMPLOS

En los enlaces siguientes encontrará videos que dan ejemplos de habilidades parentales positivas.

■ COMUNICACIÓN

www.drugabuse.gov/family-checkup/question-1-communication

■ ALIENTO

www.drugabuse.gov/family-checkup/question-2-encouragement

■ NEGOCIACIÓN

www.drugabuse.gov/family-checkup/question-3-negotiation

■ ESTABLECIMIENTO DE LÍMITES

www.drugabuse.gov/family-checkup/question-4-setting-limits

■ SUPERVISIÓN

www.drugabuse.gov/family-checkup/question-5-supervision

CHEQUEO FAMILIAR

EL BUEN CUIDADO PARENTAL
PREVIENE EL CONSUMO DE DROGAS



National Institute
on Drug Abuse

Departamento de Salud y Servicios Humanos de Estados Unidos

Publicación de los Institutos Nacionales de la Salud – NIH Publication No. NIH15-DA-8016
Impreso en junio del 2019

Esta publicación está disponible para su uso y puede ser reproducida **en su totalidad** sin pedir autorización al NIDA. Se agradece la citación de la fuente, de la siguiente manera:

Fuente: Instituto Nacional sobre el Abuso de Drogas; Institutos Nacionales De la Salud; Departamento de Salud y Servicios Humanos de los Estados Unidos.